**Технологическая карта урока**

**по физической культуре в 7 классах, согласно требованиям ФГОС.**

**МОУ СОШ №22**

**Учитель:Шмидт Д.С.**

**Раздел программы:** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема урока:** Нижняя прямая подача.

**Цель урока:** Совершенствовать технику выполнения нижней прямой подачи, осуществлять правила самоконтроля во время выполнения физических упражнений.

**Задачи урока:**

***предметные:***

* Совершенствовать технику выполнения нижней прямой подачи, сформировать навыки владения техникой игры в волейбол.
* Совершенствовать умения выполнять комплекс упражнений типа "зарядки".
* Развивать физические качества: быстроту, ловкость и координационные способности.

***метапредметные:***

* Развивать умение контролировать и давать оценку своим действиям.
* Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности.

***личностные:***

* Воспитывать нравственные, интеллектуальные, волевые качества.
* Формировать знания и умения, выполнять самоконтроль для умения контролировать самочувствие.
* Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, силу воли, дружелюбие.

**Тип урока:** *урок предметных ЗУН*

**Условия проведения:** спортивный зал.

**Материально-техническое обеспечение:** волейбольные мячи, конусы, свисток.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Вводно-подготовительная часть.**  **Цель:** обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность обучающихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки.  **1.1. Организационный момент.**  **Задачи:**  1. Начальная организация обучающихся.  2. Создание целевой установки на уроке.  3. Обеспечение внимания, дисциплины, собранности.  4. Регулирование эмоционального состояния, создание благоприятных психических и эмоциональных условий взаимодействия учителя и обучающихся.  5. Психологическая настройка на предстоящую работу. | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку (соответствующая форма одежды), ставит задачи, раскрывает содержание урока. | Строятся в одну шеренгу. физорг класса сдает рапорт о готовности касса к уроку. Внимательно слушают, задают вопросы. | 1 мин. | Строевая стойка: пятки вместе, носочки врозь, подбородок приподнят, видеть грудь 4 человека, правое ухо чуть выше левого. | **Регулятивные УУД:**  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции. |
| Демонстрация волейбольного мяча.  ***Что это?***  ***Какой?***  ***В какую игру мы играем этим мячом?***  ***Какие виды передач вы знаете?***  ***Какие виды подач вы знаете?***  ***С какой передачей мы с вами уже работали?***  ***Над каким приёмом мы будем работать на уроке?***  (Демонстрация нижней прямой подачи учителем).  ***Что мы должны выполнять во время работы, чтобы не навредить нашему организму?***  Озвучивается тема урока: "Нижняя прямая подача".  ***Давайте сформулируем цели на урок?***  Сегодня на уроке мы будем совершенствовать свои знания в технике выполнения нижней прямой подачи.  На первом этапе урока измерим ЧСС. | *Мяч.*  *Имеет сферическую форму, весом 260 гр.*  *Волейбол.*  *Верхняя и нижняя*  *Верхняя и нижняя*  *Верхняя и нижняя*  *Нижняя прямая подача.*  *Проводить самоконтроль своему организму.*  *Самоконтроль* | 1 мин. | Включить в деятельность обучающихся. | **Познавательные УУД:**  Планировать занятия физическими упражнения в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.  **Личностные УУД:**  Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. |
| **1.2. Разминка.**  **Цель:** обеспечение мотивации и принятие обучающимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.  **Задачи:**  1. Всесторонняя подготовка организма обучающихся (центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата).  2. Подготовка группы мышц плечевого пояса, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока.  3. Обеспечение решения специфических задач основной части урока:   * совершенствовать ЗУН в технике верхней передачи мяча; * совершенствование комплекса упражнений типа "зарядки"; * развивать физические качества: быстроту, выносливость, координационные способности; * формирование установки обучающихся на активную познавательную деятельность.   **Средства:**   * Строевые упражнения (построения, перестроения, повороты). * различного рода передвижения: на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, другими способами. * Специальные беговые и прыжковые упражнения. * Подготовительные упражнения. * Упражнения на развитие подвижности суставов, быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств. * Общеразвивающие упражнения в движении.   **Критерии результатов:** готовность обучающихся к активной учебно-познавательной деятельности на основе опорных знаний, ЧСС. | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| Организует выполнение строевых упражнений (команд).  Разновидности ходьбы:  - на носках (пятках);  - вращение мяча пальцами вверх, вниз в сторону;  - выпадами на каждый выпад коснуться мячом пола впереди стоящей ноги;  - выпадами, передача мяча под ногой с руки на руку на каждый выпад. | Выполняют команды. У каждого ученика мяч в руках: мяч держать двумя руками у груди. Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами. Мяч в руках. Бег в колонне, дистанция шага. Мяч держать на уровне таза. | 1 мин. | Команды:  "становись!", "равняйсь!", "смирно!", "вольно!", "налево!", "направо", "кругом!", "шагом марш!" | **Регулятивные УУД:**  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции. |
| Разновидности бега:  - лицом вперёд;  - с захлёстыванием голени;  - с высоким подниманием бедра, коленями касаться мяча;  - бег спиной вперёд. |  | 2 мин. | В ходьбе выполняются упражнения фронтально, беговые поочередно. Во время проведения упражнений следить за осанкой. |  |
| Общеразвивающие упражнения с волейбольными мячами:  - перебрасывание с руки на руку (по дуге);  - сгибание рук в локтевых суставах (к груди и обратно);  - выпрямление рук вперед и обратно к груди;  - поднять руки вверх, согнуть локти, опустить, вернуть руки в исходное положение;  - мяч за голову, наклоны туловища влево, вправо;  - мяч за голову, наклоны туловища вперёд;  - мяч перед грудью, приседания.  Упражнения в парах:  передача мяча:  - левой;  - правой;  - двумя руками снизу, сверху;  - двумя снизу, сверху в прыжке с отскоком об пол. | По окончании проведения разминки, 2 обучающихся проводят измерения ЧСС после полученной нагрузки. Самоконтроль за физиологическим состоянием . | 4 мин. | Разминка выполняется фронтально. | **Познавательные УУД:**  - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий. |
| **2. Основная часть.**  **Цель:** обеспечение активной учебной работы обучающихся для получения теоретических и практических знаний в процессе урока.  **Задачи:**  1. Совершенствовать ЗУН в технике выполнения нижней прямой подачи.  2. Совершенствовать ЗУН в осуществлении самоконтроля ЧСС.  3. Развивать физические качества: быстроту, ловкость и координационные способности.  4. Воспитывать чувство товарищества, коллективизма.  **Средства:**   * различные виды нижней подачи мяча. * разнообразные виды физических упражнений, которые обеспечивают эффективное решение поставленных задач. * основные, подводящие и подготовительные упражнения общей и специальной физической подготовки. * подвижная игра.   **Критерии результативности:**   * активные действия обучающихся и овладения способами действий. * правильность и точность описания выполнения упражнения, умение выполнять нижнюю прямую подачу. | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| Индивидуальная работа с мячом. | Отрабатывают передачу мяча снизу, сверху двумя руками. | 3 мин. |  | **Регулятивные УУД:**  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции. |
| Работа в парах.  Построение. Расчёт на 1-2. Деление на две шеренги. Образование пар. | Отрабатывают верхнюю и нижнюю передачу мяча. | 4 мин. | Расстояние между обучающимися - 4 метра. |  |
| И.П. две шеренги. Образовать 2 круга. Учебная игра "Мяч в воздухе". Верхняя передача мяча с водящим в круге.  Проверка ЧСС . | какая из команд сделает больше волейбольных передач и не уронит мяч. | 5 мин. | Правильное выполнение техники верхней передачи. Потерявший мяч отжимается 2 раза. | **Коммуникативные УУД:**   * формируем умение слушать и понимать других. * умение работать в паре и группе.   Обсудить ход предстоящей разминки. Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе в парах, так и учителем. |
| Нижняя прямая подача мяча через сетку. | Осуществляют подачу через сетку. | 4 мин. | Следить за техникой исполнения. | **Познавательные УУД:**  - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий. |
| Общее построение. Расчет на 1-2. 1, 2 номера играют в "Пионербол" с элементами "Волейбола" через сетку. (судья – ученик или учитель).  Каждая команда проходит теоретическую подготовку по самоконтролю (заслушиваются дети, которые проводили измерения). Консультирует учитель. | Игра через сетку "Пионербол" с элементами волейбола. | 15 мин. | Расстановка игроков, перемещение игроков по площадке, во время игры комментировать свои ошибки. Использовать жесты судей. | **Регулятивные УУД:**  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции. |
| **3. Заключительная часть.**  **Цель:** приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.  **Задачи:**  1. Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц.  2 постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и физиологической напряженности).  3. Снижение активности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы до нормы.  4. Подведение итогов учебной деятельности, с оценкой учителя и самооценкой результатов деятельности обучающихся.  5. Организованное завершение занятия.  **Средства:**   * Строевые упражнения. * Упражнения на расслабление мышц. * Игровые задания на внимание и на координацию. | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| Организует построение обучающихся. | Строятся в одну шеренгу. | 30 сек. |  |  |
| Проверка ЧСС. | Проверка ЧСС | 30 сек. |  |  |
| Проводит упражнения на восстановление и расслабление организма. | Выполнение упражнений на восстановление дыхания:  1. И.П. - о.с., руки в стороны - вверх.  1-3 - полунаклон вперед, спина круглая, руки вперед - вниз - выдох;  4-5 пауза;  6-8 вдох. вернуться в и.п.  2. И.П. - о.с, руки на пояс.  1-2 - голову вниз, локти вперед - выдох;  3-4 - поднять голову, отвести локти назад - вдох.  Выполнить 3-4 раза.  3. И.П. - о.с, руки вверх.  1 - наклон вправо, выдох;  2 - и.п., вдох;  3-4 - то же влево. | 1 мин. | Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания. | **Познавательные УУД:**  - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий. |
| Организация повторного измерения ЧСС. | Проверка ЧСС | 30 сек. |  |  |
| **Рефлексия.**  Вспомните тему нашего урока. Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на уроке, что не удалось?  Необходимо ли нам на уроках физической культуры использовать цифровые лаборатории для проведения самоконтроля своего физического и физического состояния?  Оцените свою работу на уроке.  Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом (над чем ещё необходимо работать). | Обучающиеся анализируют свою работу. | 2 мин. | Отметить лучших ребят. |  |
| **Д/задание:** придумать по одному упражнению с волейбольным мячом. |  | 30 сек. |  |  |
| **Благодарит обучающихся за урок.** | Обучающиеся организованно покидают спортивный зал. |  |  |  |